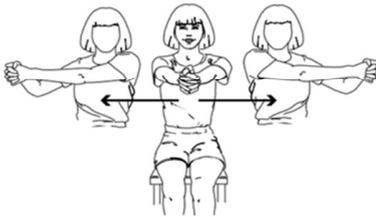


## Ejercicios para extremidad superior sin activación muscular (hemiplejía)

### Ejercicios auto asistidos con las manos entrelazadas (elongación de hombro)



Sentado o de pie:  
Entrelazar las manos y levantarlas a la altura de los hombros.  
Llevar los brazos hacia la izquierda y después derecha.

- Realizarlo 10 veces, por 3 repeticiones.

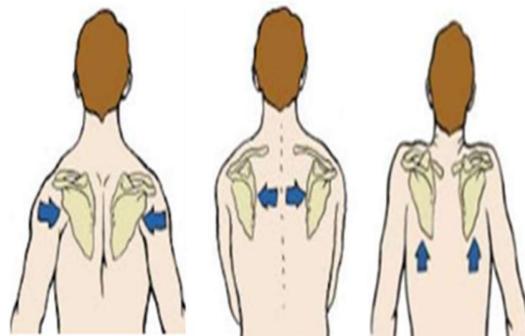
### Ejercicios para movilizar escápula

Sentado o de pie:

Llevar los hombros hacia arriba, hacia adelante y hacia atrás.

Se debe asegurar que el tronco se encuentre completamente alineado (puede utilizar espejo o un tercero que le supervise la postura y le ayude a completar el movimiento si lo necesita)

- Mantenga la postura por 10 segundos y repita 30 veces cada movimiento.



## Ejercicios para extremidad superior sin activación muscular (hemiplejía)

### Automovilización y elongación de muñeca y dedos



Lentamente abra su mano con la palma mirando hacia abajo y la muñeca caída, (en flexión) una vez estirado sus dedos comience a subir la muñeca lentamente (extensión), sin causar dolor.

- Cuando llegue a su límite máximo, mantenga la postura por 15 segundos, deje descansar y vuelva a repetir 10 veces más.

Posteriormente apoye su brazo en una mesa, con la palma de la mano mirando hacia arriba, suavemente extienda sus dedos.

- Cuando llegue a su límite máximo, mantenga la postura por 15 segundos, deje descansar y vuelva a repetir 10 veces más.

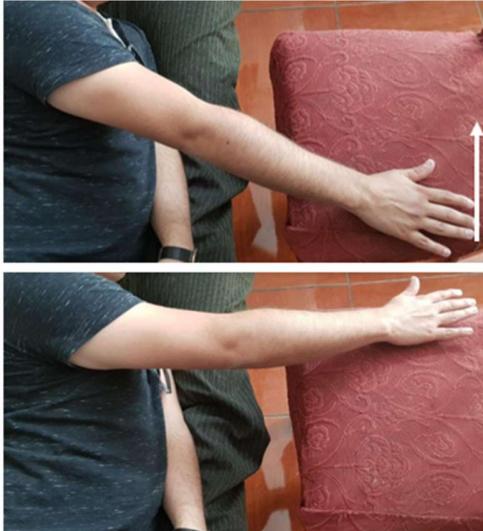
### Movilización pasiva asistida de escápula

- Recuéstate en cama de espalda y pide a un acompañante que tome tu brazo y lo deje completamente estirado (bloqueando codo) y lo lleve hasta el nivel de tu cara. Cuando ambos estén posicionados, el acompañante posiciona su mano en la parte baja de la escápula (detrás de la espalda), y sin generar dolor intenten juntos tocar el techo sin despegar la espalda de la cama y luego descansa.
- Repite este movimiento lentamente 30 veces.



## Ejercicios para extremidad superior sin activación muscular (hemiplejía)

### Flexión y extensión de hombro



Bloquea tu codo con un trozo de cartón u otro material rígido (asegurando que este no haga daño), posíciónate de lado en la cama, pon un paño o algo que facilite el deslizamiento bajo tu brazo y sobre una superficie rígida al mismo nivel de la cama, comienza a deslizar el brazo hacia arriba y abajo.

- Pide a tu acompañante que te ayude a terminar el movimiento que más te cuesta completar.
- Realiza los movimientos lentamente y repítelo en 3 sesiones de 10.

### Abducción y aducción de hombro/flexión y extensión de codo

De pie, pon tu mano pléjica sobre un paño de cocina, y marca 2 límites sobre la mesa uno a la derecha, otro a la izquierda y uno en frente, para completar 10 repeticiones de lado y 10 de frente.

Debes asegurarte que no muevas el tronco al realizar el movimiento.



# Ejercicios para extremidad superior sin activación muscular (hemiplejía)

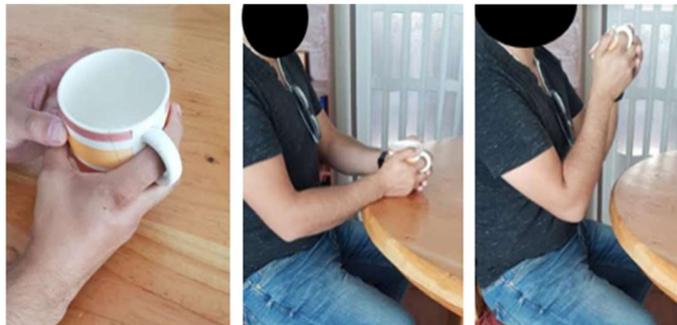
## Movimientos bimanuales

Cambia de posición a sentado, asegúrate que la superficie no sea muy blanda y que tu espalda esté apoyada, fija tu mano con una banda (no muy ajustada) a un palo de escoba o algo similar que no pese mucho, en un costado y tu otra mano en el otro costado (la separación de tus manos debe estar al nivel de tus hombros), y comienza levantar el centro de la escoba sobre un ladrillo, un montón de libros o algo similar que le de altura.



- Realiza el movimiento lentamente y repítelo en 3 sesiones de 30.
- Asegúrate de no llevar el tronco hacia adelante

Introduce los dedos de tu mano afectada en la oreja de una taza y luego fija el resto de la mano posicionando tu otra mano encima. Cuando ya la taza esté bien tomada llévala lentamente hasta tu boca, contando 10 segundos para bajar y 10 para subir a la boca.



- Repite este movimiento lentamente 30 veces y descansa.

T.O Daniela San Juan Bustos

T.O María José Palma Bravo